



**Doce meses, doce emociones** es un proyecto fruto de la coordinación entre el Colegio Oficial de Psicología de Cantabria y el Ayuntamiento de Santander cuyo objetivo fundamental es facilitar a la ciudadanía de Santander y Cantabria herramientas que puedan utilizarse en el día a día y que nos faciliten un mayor bienestar emocional. Es evidente que nuestro bienestar emocional constituye el preámbulo a una vida más saludable y en la que nuestros desánimos, desencantos y debilidades puedan ser compensados con una actitud personal constructiva y positiva. Enfoque siempre desde la Psicología poniendo el foco de atención en la construcción de una vida emocionalMENTE sana que mejore nuestra salud mental.

## Próxima conferencia

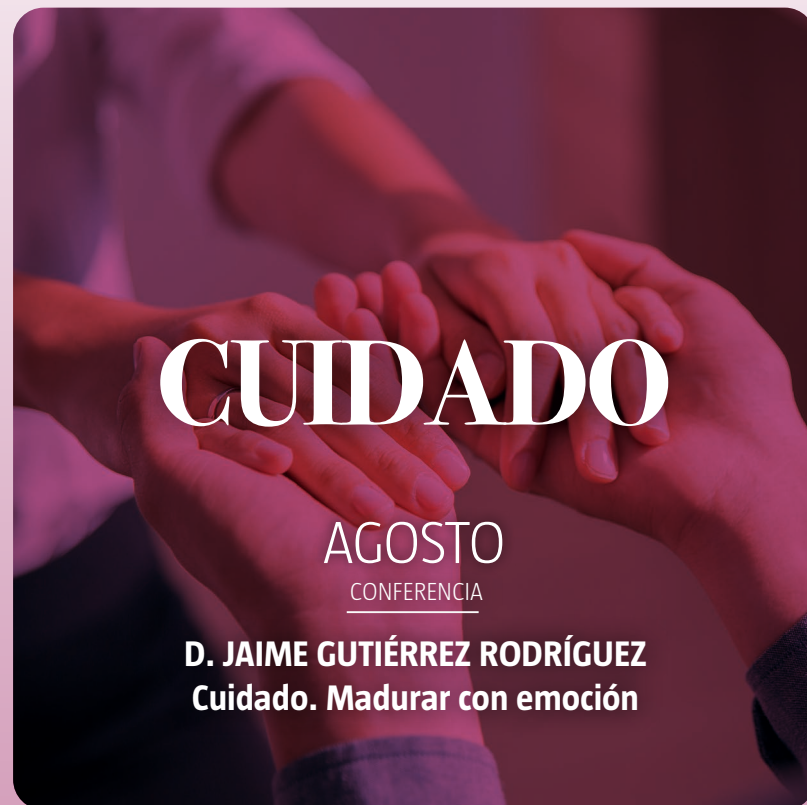
# ANTICIPACIÓN

**D. JOSÉ ANTONIO LUENGO**

**Experiencia, emoción y Salud mental**

21 SEPTIEMBRE 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER



17 AGOSTO 2023 / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER

# Conferencia

Cuidado. Madurar con emoción



Es Licenciado en Psicología por la Universidad Pontificia de Salamanca, psicólogo acreditado en Psicología Jurídica y Forense, Máster Oficial en Estudios sobre Terrorismo y Contraterrorismo y experto en Criminología y Delincuencia Juvenil.

Actualmente, Decano del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León, y Coordinador del Área de Psicología del Envejecimiento del Consejo General de la Psicología de España.

Psicólogo General Sanitario en el Grupo Residencial Plaza Real de Valladolid y psicólogo forense en PSICOS: Psicología Orientada a las Soluciones.

En su historia profesional ha desempeñado funciones como director de titulación del Grado en Psicología en la Universidad Isabel I, profesor en la Universidad Europea Miguel de Cervantes y vocal de la Sociedad Española de Criminología y Ciencias Forenses.



Nuestro bienestar emocional exige cuidar nuestro estado de ánimo para sentirnos bien, tranquilos y pudiendo gestionar adecuada y positivamente nuestras emociones. En definitiva, ser capaces de hacer frente a las presiones y avatares del día a día.

## Decálogo

- El cuidado significa reconocer a los demás y reconocernos como diferentes, con nuestra propia dignidad, particularidades y potencialidades que todos podemos desarrollar.
- Entender que nuestras emociones y relaciones guían nuestra mirada hacia el mundo es dar un paso importante para empezar a aceptarlas y dirigir las.
- Dedicar tiempo de cuidado con esmero, entrega y afecto constituye un pilar fundamental de nuestra salud emocional.
- Valorar las opciones que tenemos siendo conscientes de nuestro ser y situación y existencia, aquí y ahora.
- Aceptar lo que sentimos, tratarnos a nosotros mismos como lo que somos, con los errores que todos cometemos y teniendo siempre una mirada comprensiva y compasiva .
- Confiar con alegría asumiendo que con esperanza encontraremos el camino que ayudará a superar nuestras adversidades.
- Recordar que la vida no siempre es justa, ni perfecta, ni constante pero, pese a todo, es nuestra vida, es única y tiene una sola dirección.
- En este camino no estás solo, acuérdate de los buenos amigos, familiares y gente que te quiere. Seguro que están encantados de estar contigo en los momentos difíciles y recordarte que ellos también forman parte de tu realidad.
- Tres estrategias para el cuidado emocional: el vaciamiento que se consigue hablando de nuestro sentir con otras personas capaces de entendernos y comprendernos; la capacitación que es aprender estrategias que nos ayuden a afrontar nuestro estado emocional y la separación que requiere diferenciar y segregar nuestro mundo laboral de nuestra esfera personal.
- Estimular y potenciar las buenas relaciones interpersonales.